

## Аннотация рабочей программы дисциплины

### Б1.В.ДВ.10.03 Инновационные подходы в построении спортивной тренировки (по этапам)

<b>Цель изучения дисциплины</b>	<p>Целью дисциплины «Инновационные технологии в построении спортивной тренировки» является формирование профессиональной компетентности будущих специалистов по физической культуре, что предполагает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– их готовность к реализации базовых традиционных и инновационных концепций, принципов, подходов к проектированию спортивной тренировки в процессе многолетней подготовки спортсменов;</li> <li>– воспитание гуманистической педагогической позиции</li> </ul>
<b>Место дисциплины в учебном плане</b>	Б1.В.ДВ.10.03
<b>Формируемые компетенции</b>	ОПК-2, ОПК-3, ПК-10, ПК-13
<b>Знания, умения и навыки, получаемые в результате освоения дисциплины</b>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки;</li> <li>– медико-биологические и психологические основы и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>– научные основы перспективного и оперативного планирования занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта;</li> <li>– технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять годичный план подготовки с учётом основных тенденций распределения нагрузки;</li> <li>– проектировать содержание микроциклов и мезоциклов на основе тренировочных приоритетов;</li> <li>– структурировать тренировочное занятие, учитывая последовательность и совместимость упражнений разной направленности;</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– алгоритмами планирования и построения спортивной тренировки;</li> <li>– профессиональной терминологией;</li> <li>– педагогической позицией, профессиональной самооценкой.</li> </ul>
<b>Содержание дисциплины</b>	<p>1 Основные термины и сущность спортивной тренировки. Тренировочные эффекты. Тренируемость спортсменов. Перенос тренированности.</p> <p>2 Основы планирования и построения тренировки. Блоковое построение тренировки как альтернатива традиционной теории. Современные оригинальные подходы к планированию и построению подготовки спортсменов.</p> <p>3 Тренировочное занятие: основные концепции и особенности построения.</p> <p>4 Микро- мезоциклы и этапы годичного цикла подготовки. Долговременная спортивная подготовка. Спортивный талант и его развитие.</p> <p>5 Тренировка в условиях среднегорья</p> <p>6 Одновременная и предварительная преактивация, стимулирующая проявление максимальных физических возможностей. Психофизиологические технологии в подготовке спортсменов.</p> <p>7 Электростимуляционная (ЭМС) тренировка. Вибрационная тренировка</p>
<b>Формы</b>	зачет

**промежуточной  
аттестации**